



The Power of Positivity

“Rien n’est bon ou mauvais, c’est notre pensée qui le rend tel”

- William Shakespeare

La pensée positive semble être l’un des facteurs décisifs du bien-être mental et physique. Il est scientifiquement prouvé que les optimistes vivent mieux et plus longtemps.

Cependant, divers facteurs peuvent mettre la pression sur la pensée positive. Le stress, les changements organisationnels, les conflits, ... provoquent souvent une spirale de pensées négatives, de découragement et de perte d’énergie.

La facilité avec laquelle vous pensez positivement ou négativement est également déterminée de façon individuelle.

Mais la recherche nous montre que **tout le monde peut s’améliorer en matière de pensée positive**. C’est comme un muscle que l’on peut entraîner.

Un effort conscient pour renforcer la pensée, l’expression et l’action positives et orientées vers les solutions donnera à vos collaborateurs plus de vitalité et de résilience.

Le renforcement de la pensée positive contribue non seulement à la résilience de l’individu, mais aussi à celle de l’équipe. L’équipe gagne en énergie et devient plus entreprenante.

Workshop ‘The Power of Positivity’

Au cours de ce workshop interactif, nous utilisons “le pouvoir de l’apprentissage” : la découverte de soi et l’empathie. Il ne s’agit donc pas d’une présentation classique, mais d’une **découverte interactive** du pouvoir de la pensée positive.

- À partir d’une brève explication scientifique, nous interprétons le biais de négativité dans notre cerveau et nous voyons comment y remédier.
- Grâce à des exercices, vos collaborateurs apprennent à s’attarder sur leurs pensées - sont-elles positives ou plutôt négatives ? - et à les réorienter. À l’aide d’**outils scientifiques concrets**, nous renforçons la **capacité du cerveau à penser positivement**. Ces outils peuvent également être appliqués après le workshop.
- Les participants concluent l’atelier avec leur propre **plan d’action** pour développer la pensée positive.

Pratique

La version standard de ce workshop dure 2h30 et rassemble un maximum de 12 participants/groupe. Le workshop peut avoir lieu en ligne ou de façon classique. La personnalisation est possible.

Intéressé(e) par ce workshop,
contactez-nous :
health-safety@securex.be



Boîte à inspiration 'The Power of Positivity'

Securex a développé une boîte à inspiration contenant 25 exercices qui renforcent la pensée positive au sein d'une équipe.

Cet outil est indispensable à tout manager qui croit au **pouvoir de la pensée positive** et qui souhaite l'appliquer à sa propre équipe de façon très accessible.

Les exercices sont soigneusement choisis et applicables aussi bien dans un contexte individuel que dans des groupes. Ils sont divisés en quatre thèmes :



Evaluation



Talents



Pensée orientée vers les solutions



Techniques de réunion positives

Cette boîte est un complément parfait au workshop 'The Power of Positivity', mais elle peut également être utilisée et commandée séparément.

Cet outil est très convivial :

- Une brève introduction présente le contexte scientifique de la pensée positive et ses avantages.
- Pour chaque exercice, l'objectif spécifique est souligné, une indication de temps et une méthodologie étape par étape sont fournis.



Pratique

La boîte existe en **3 langues** (néerlandais, français et anglais) et se présente sous la forme d'un **document pdf électronique**.

Pour commander la boîte à inspiration, cliquez ici.

Plus d'informations ? Contactez nous !

@ health-safety@securex.be

www.securex.be

